







Marcos Chena Sinovas
(31/01/1988)

Preparador físico
Readaptador de lesiones
Analista del rendimiento
Docente universitario

 C/Maruja Mallo, nº 1, Portal 2, 3B
19005, Guadalajara

 marcoschenapf@hotmail.com
marcoschenapf@gmail.com

 +34 654 853 402

 www.marcoschena.com

 @MarcosChenaSin

orcid.org/0000-0002-8902-3473

Idioma

Nivel medio/alto (escrito, hablado y leído)

- Beca Curso de inglés en el extranjero. Nueva York (EE. UU.). Zona Language
- English for Football Beginners. Level 1 (RFEF)
- English for Football Elementary. Level 2 (RFEF)

Formación Académica

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
(2016-Universidad de Alcalá)

Diseño y evaluación de un programa de prevención de lesiones adaptado a las categorías de formación de una escuela deportiva de fútbol

Sobresaliente Cum Laude - Premio Extraordinario

LDO. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2006-2011-Universidad de Alcalá)

Máster Universitario en Coaching Directivo-Deportivo y Psicología de Alto Rendimiento
(2018-2019- UniSport Management School)

Máster Universitario en Prevención y Readaptación de lesiones físico-deportivas
(2013-2015- RFEF/Universidad de Castilla-La Mancha)

Máster Universitario en Preparación Física de Fútbol
(2011-2013- RFEF/Universidad de Castilla-La Mancha)

Beca Ayuda de Iniciación en la Actividad Investigadora
(Dedicación Completa. 2013-2013- Universidad de Alcalá)

Técnico Deportivo de fútbol (Nivel II-Grado medio)
(2013-2014)

Entrenador Nacional de Musculación, Culturismo y Fitness
(2010-2011- Federación Española de Halterofilia)

Especialista Universitario en Personal Training
(2010-2011- Federación Española de Halterofilia)

Experiencia Profesional

Real Racing Club de Santander – La Liga 123 (2ª División)
-2019-2020-

Preparador Físico

CD Tenerife – La Liga 123 (2ª División)
-2018-2019-

Preparador Físico

Director del departamento de análisis del rendimiento

Granada CF – La Liga 123 (2ª División)
-2017-2018-

Preparador Físico

Getafe CF SAD – La Liga Adelante (2ª División)
-2016-2017-

Preparador Físico

Director de metodología del fútbol base

RC Recreativo de Huelva SAD (2ª División y 2ª División B)
-2014-2016-

Preparador Físico

Readaptador de lesiones

Docente-Investigador

RSD Alcalá SAD (Segunda División B)
-2011-2014-

Preparador Físico

Readaptador de lesiones

Coord. de la preparación física del fútbol base

Experiencia Profesional

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
(Universidad Autónoma de Madrid)
2016-2017

Profesor Asociado

Entrenamiento deportivo y tecnología.

Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica I.

Máster de Preparación Física y Readaptación de Lesiones
(Universidad Pablo de Olavide)

2017-2018

Profesor

Metodología del entrenamiento en el fútbol profesional.

Máster de Preparación Física de Fútbol (RFEF/Universidad de Castilla-La Mancha)

Desde 2016-

Profesor

La prevención de lesiones en el fútbol.

Metodología de entrenamiento en el fútbol profesional.

Control y monitorización del entrenamiento.

Máster de Prevención y Readaptación de Lesiones Físico-Deportivas (RFEF/Universidad de Castilla-La Mancha)

Desde 2015-

Profesor

Tutor

Miembro de tribunal

Epidemiología de lesiones y aspectos preventivos.

La prevención de lesiones en el fútbol base.

Planificación del proceso de readaptación físico-deportiva en las lesiones músculo-tendinosas

Máster de Prevención y Readaptación de Lesiones (MEDAC. Instituto de Formación Profesional Oficial)

Desde 2016-

Profesor

Máster de Experto Universitario en Readaptación Deportiva (INVASA)

Desde 2016-

Profesor

Experto Universitario Analista del Rendimiento (INEF- Universidad Politécnica de Madrid)

Desde 2018-

Profesor

Perfiles de rendimiento deportivo.

Adaptaciones al entrenamiento en fútbol.

Evaluación de la fuerza.

Experto de Especialista en Fútbol (Instituto Vida y Deporte/Grupo Sobreentrenamiento)

Desde 2018-

Profesor

Libros y Capítulos de libro

Análisis de la actividad competitiva en el fútbol.
Análisis del perfil de rendimiento en el fútbol.
Control y cuantificación de la carga de entrenamiento.
Metodología del entrenamiento en jóvenes futbolistas.
Planificación del microciclo de entrenamiento.
Planificación de la sesión de entrenamiento.

Publicaciones

Libro - Fútbol Sala: Manual de Preparación Física

Autor

Alto Rendimiento (2014).

ISBN: 978-84-939424-9-6.

Capítulo - *El Entrenamiento de Fuerza: READAPTACIÓN TRAS LAS LESIONES DEPORTIVAS. UN TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR BASADO EN LA EVIDENCIA*

Autor

Editorial Médica Panamericana (2020).

ISBN: 978-8-491-10396-7.

Capítulo - *La Propiocepción como herramienta para la Prevención de Lesiones en: Actividad física y deporte: enfoque multidisciplinar*

Autor

Editorial Académica Española (2013).

ISBN: 978-3-659-08238-2.

Capítulo - *Influencia de la Composición Corporal en el Rendimiento Deportivo en: Actividad física y deporte: enfoque multidisciplinar*

Autor

Editorial Académica Española (2013).

ISBN: 978-3-659-08238-2.

Capítulo - *Planificación del entrenamiento en base a un modelo de juego en: Aprende a planificar la temporada*

Autor

Abfutbol, (2012).

ISBN: 978-84-92853-21-2.

Artículos Científicos

Epidemiology of injuries in young Spanish soccer players according to the playing positions.

Chena M, Rodríguez ML, Bores-Cerezal A.

Retos, 2020, 38(1):459-464.

ISSN: Edición impresa: 1579-1726.

Efecto de factores contextuales en la composición corporal de jugadores profesionales de fútbol. Un estudio retrospectivo.

López-Cáceres P, Chena M, Asín-Izquierdo I, Moreno-Ortega A, Moreno R.

Nutr Hosp, 2019, 36(6):1324-1331.

DOI.org/10.20960/nh.02783

Epidemiology of injuries in young Spanish soccer players.

Chena M, Rodríguez ML, Bores AJ.

Med Sport, 2019, 72:254-66.

DOI: 10.23736/S0025-7826.19.03453-7

Artículos Divulgativos

Effects of a multifactorial injuries prevention program in young Spanish football players.

Chena M, Rodríguez ML, Bores AJ, Ramos-Campo DJ.
J Sports Med Phys Fitness, 2019, 58(8):1353-1362.
DOI: 10.23736/S0022-4707.19.09219-3.

Injuries prevention in soccer according to the interpretation of the injuries nature: Reductionism vs Complexity.

Chena M, Rodríguez ML, Bores AJ.
J Sports Training, 2017; 31(4): 22-32.
ISSN 1133-0619.

Relationship between body composition and vertical jump performance in young Spanish soccer players.

Pérez-López A, Sinovas MC, Álvarez-Valerde I, Valadés D.
J Sport Human, 2015; 3(3): 1-12.
DOI: 10.12922/jshp.0063.2015.

Associations between body composition and neuromuscular performance in young soccer players.

Chena M, Pérez-López A, Bores-Cerezal A.
Journal of Strength and Conditioning Research
(IV NSCA international conference, 2014)

Influence of body composition on vertical jump performance according with the age and the playing position in football players.

Chena M, Pérez-López A, Álvarez-Valerde I, Bores-Cerezal A, Ramos-Campo DJ, Runio-Arias J, Valadés D.
Nutr Hosp, 2015; 32(1): 299-307.
DOI: 10.3305/nh.2015.32.1.8876.

Modelo Funcional Estructurado para el entrenamiento de fuerza en el jugador de fútbol.

Chena M.
FútbolPF, 2018; 27 (1), 14-24.
ISSN: 1889-5050.

Propuesta para la cuantificación de cargas en el entrenamiento contextualizado.

Chena M.
FútbolPF, 2016; 18 (1), 35-55.
ISSN: 1889-5050.

Las lesiones de isquiotibiales en el fútbol: Incidencia lesional, factores de riesgo y propuesta preventiva.

Chena M.
FútbolPF, 2015; 15 (1), 41-51.
ISSN: 1889-5050.

Proceso de readaptación para la lesión muscular de bíceps femoral en fútbol. Experiencia práctica.

Chena M, Fernández C.
FútbolPF, 2015; 13 (1), 10-33.
ISSN: 1889-5050.

Plan de estructuración para favorecer el rendimiento.

Chena M.
Fútbol para entrenadores, 2015.

Comunicaciones

Propuesta de un programa de entrenamiento de tobillo incluido dentro de la sesión de entrenamiento.

Fernández-Rivera A, Chena M.
EFDeportes, 2013; 186.
ISSN 1514-3465.

Influencia de los adultos en la práctica deportiva de los jóvenes futbolistas.

Moreno-Luque G, Chena M.
EFDeportes, 2013;185.
ISSN 1514-3465.

Consideraciones de la fuerza en el fútbol.

Chena M, Sirvent-Rives I, Bores, A.
Abfutbol, 2013; 65:65-78.
ISSN 1697-2570.

Comportamiento del portero en la copa confederaciones.

Lafuente T, Chena M, Bores, A
Abfutbol, 2013;66:25-38.
ISSN 1697-2570.

La preparación física en el fútbol moderno.

Chena M.
Abfutbol, 2013;61.
ISSN 1697-2570.

Manual práctico para el diseño de tareas en el fútbol.

Chena M, Bores A.
FútbolPF, 2012; 3(1), 2-13.
ISSN: 1889-5050.

Planificación del entrenamiento en base a un modelo de juego.

Chena M.
Abfutbol, 2012;18.
ISSN 1697-2570.

El entrenamiento invisible como factor de rendimiento deportivo en fútbol.

Chena M.
Fútbol-Táctico, 2011; 55.
ISSN: 1988-1592.

Propuesta de preparación física basada en la toma de decisiones.

Chena M.
Abfutbol, 2011;53.
ISSN 1697-2570.

Modelo Funcional Estructurado para el entrenamiento de fuerza en futbolistas profesionales

VI Congreso Internacional de Readaptación y Prevención de Lesiones en la Actividad Física y el Deporte y IV Congreso Internacional de Salud y Ejercicio Físico (JAM SPORT).
2020.

Modelo de trabajo para el desarrollo de la fuerza funcional en el fútbol.

**I Simposio Internacional Readaptación de Lesiones–
Asociación de Preparadores Físicos/INEF (UPM).**

2017.

Las lesiones de isquiotibiales en el fútbol: Incidencia lesional, factores de riesgo y propuesta preventiva.

II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol.

2015.

Proceso de readaptación en la lesión del bíceps femoral en el fútbol.

II Congreso Internacional de Prevención de Lesiones en el Fútbol.

2015.

Associations between body composition and neuromuscular performance in young soccer player.

IV NSCA International Conference, Murcia, Spain. Oral Abstract Presentations 11 (28),128.

2014.

Protocolo de prevención de lesiones en el fútbol.

Sportis. Formación Deportiva. Universidad de Vigo.

El entrenamiento invisible como parte del rendimiento en el fútbol.

Sportis. Formación Deportiva. Universidad de Vigo.

Protocolo de prevención de lesiones en el fútbol sala.

VII Congreso Internacional Asociación Española de Ciencias del Deporte–Granada.

2012.

Asociación entre masa muscular esquelética y rendimiento de salto en niños y adolescentes futbolistas.

VII Congreso Internacional Asociación Española de Ciencias del Deporte–Granada.

2012.

